No. 18 • $15.00

PANADERÍA MEXICANA

RADAR EDITORES

18



Panes con Sabor

Influencia Europea

7 509761 700622 18
HECHO EN MEXICO
www.radareditores.com



No está el horno para bollos.

El pan a través de los siglos

Para el siglo XIX, México atravesaba por la Guerra de Independencia. Después de tal conflicto, parte de Europa y Estados Unidos centraban su atención en nuestras riquezas, por lo que tiempo después, un error de Antonio López de Santa Anna (entre 1835 y 1836), produjo la separación de Texas. Para 1838, se registra también la invasión francesa conocida como La Guerra de los Pasteles, la cual tuvo origen en la ciudad de México en una fonda de un cocinero francés que fue saqueada por las tropas de Santa Anna, después el pueblo francés reclamaba un pago por los daños y pérdidas ocasionadas. Gracias a este problema, hubo gran influencia en nuestra panadería, aumentando la variedad de bizcochos, con los militares franceses, llegaron confiteros, panaderos y pasteleros que decidieron quedarse en nuestro país.

Bibliografía

LA COSA ESTÁ DEL COCOL
Autores: Sonia Iglesias
Guillermo Bonfil Batalla
Editorial: Museo Nacional de México
México, D.F., 1983

LOS NOMBRES DEL PAN
Autores: Sonia Iglesias
Editorial: Museo Nacional de Culturas Populares
CULTURA SEP
México, D.F.

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA
Autores: Sonia Iglesias y Cabrera
y Samuel Salinas Álvarez
Editorial: Cámara Nacional de la Industria Panificadora (CANAINPA)

Tecnología de los Alimentos





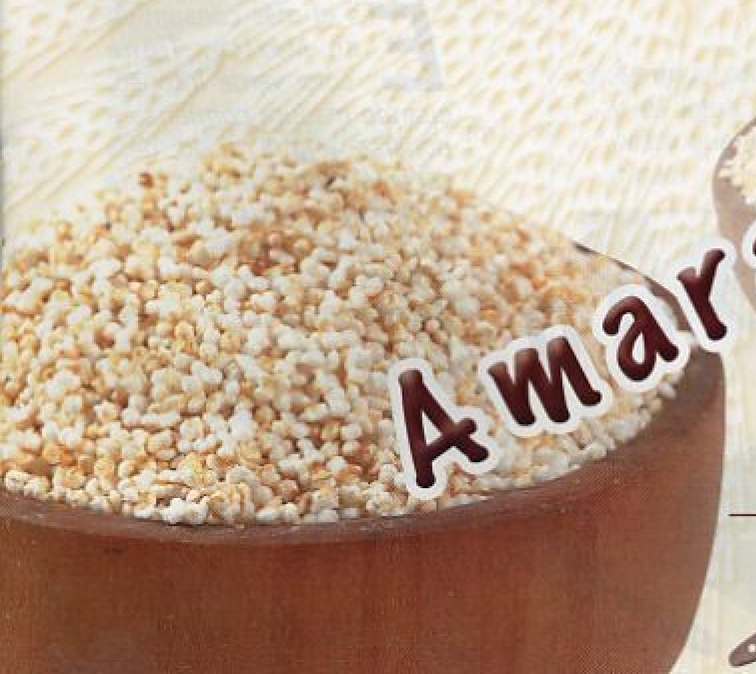


Alcaparras

Provienen del alcaparro, es la flor en botón. Las encontramos principalmente en salmuera o encurtidas, gracias a su conservación, adquieren sabor ácido.







Amaranto

Planta herbácea conocida como alegría. Como planta, desarrolla unas hojas conocidas como quelites. En la punta tiene un ramillete de espigas que contienen las semillas que se dejan secar para obtener el amaranto. Tiene un alto grado de proteínas. Puede consumirse en atoles, dulces, harina, etc.

Tecnología de los Alimentos



Cilantro

Forma parte del grupo de las hierbas aromáticas más utilizadas en la cocina mexicana, junto con el epazote y el perejil. Sus semillas son utilizadas como especia, aunque también se usan tanto sus hojas como sus tallos.

Plátano Macho

Es el más grande de la extensa variedad de plátanos, puede utilizarse muy maduro, maduro o sin madurar. Es obtenido de palmeras, de las que cuelgan de 5 a 20 pencas con un promedio de 10 a 20 plátanos. Esta deliciosa variedad de plátano podemos consumirla cocida, frita, tostada, en purés, postres, etc.



Chile Poblano



Es el más consumido en México. Tiene color verde intenso, cuando madura comienza a ponerse rojo y si lo deja secar, se convertirá en chile ancho. Para utilizarlo, póngalo directamente en la lumbre para que su piel se ampolle, luego déjelo sudar en una bolsa de plástico por 20 minutos y luego pélelo, ábralo para quitarle las semillas y prepárelo en rajas, molido o relleno.

Pan de Amaranto y Elote

(Rinde 24 porciones)

INGREDIENTES:

500 gr de harina
80 gr de azúcar
10 gr de sal ó 2 cucharaditas rasas
40 gr de mantequilla
7.5 gr de levadura en polvo ó 2 cucharaditas rasas
1 taza de amaranto
1 taza de granos de elote cocidos y licuados
250 ml de agua aproximadamente
harina para extender
1 taza de granos de elote cocido
1/2 taza de amaranto
manteca para engrasar
1 huevo para barnizar

Material Necesario:

Báscula
Taza medidora
Raspa
Cucharita
Brocha
Molde rectangular de 30x20 cm

MANERA DE PREPARAR:

1. Forme una fuente con la harina, la levadura y el amaranto.



2. Coloque al centro los granos de elote licuados, el azúcar, la sal, la mantequilla y haga un premezclado

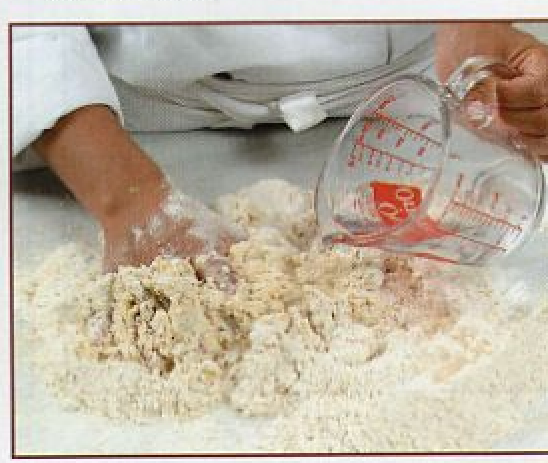


3. Agregue poco a poco la harina y el agua, comience a tallar hasta que la masa tome elasticidad.





4. Añada más agua para darle suavidad. Comience a golpearla para que se despegue de la mesa.







5. Agregue los granos de elote cocidos.



6. Déjela reposar durante 30 minutos a temperatura ambiente, tapada con un plástico.

7. Divídala en porciones de 50 gr.



8. Boléelas ayudándose con un poco de harina.

9. Colóquelas dentro del molde engrasado con manteca.



10. Déjelas fermentar hasta que doblen su volumen.



11. Barnícelas con huevo.

Tips:

Si gusta, puede barnizarlos con mantequilla fundida, les dará brillo y sabor. También puede agregarle una cucharada de ajonjolí tostado a la masa.

12. Espolvoréeles amaranto.



13. Hornéelos a 210°C por 20 minutos, hasta que tomen color y estén firmes.

14. Despegue con cuidado de las paredes y desmolde.





Trenzón de Ajonjolí

(Rinde 2 porciones)

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de harina
- 40 gr de azúcar
- 10 gr de sal ó 2 cucharaditas rasas
- 7.5 gr de levadura ó 2 cucharaditas rasas
- 2 huevos
- 150 ml de leche
- 3/4 de taza de ajonjolí tostado
- 3 cucharadas de aceite de ajonjolí (opcional)
- harina para extender
- 1 huevo
- ajonjolí para espolvorear

Material Necesario:

Báscula
Raspa de plástico
Brocha
Taza medidora

MANERA DE PREPARAR:

1. *Haga una fuente con la harina, coloque al centro el azúcar, los huevos, la sal y la levadura por fuera.*

2. *Realice un premezclado con los ingredientes del centro, agregue poco a poco la leche y la harina, talle hasta obtener una masa suave, lisa y elástica.*



3. *Integre el ajonjolí y el aceite Deje reposar 20 minutos.*



4. *Separe la masa en 2 partes.*

5. *Corte cada una en 4 partes iguales*



6. *Divida cada parte en 4 y extiéndalas hasta formar tiras de 40 cm de largo.*



7. *Júntelas de un extremo. Agrúpelas en 4.*



8. *Tome el primer grupo de la derecha y páselo por arriba del siguiente grupo.*



9. *Después (sin soltar) páselo por debajo del tercero.*



10. *Luego por arriba del cuarto.*



11. *Comience nuevamente con el primer grupo de la derecha, haga lo mismo hasta terminar, presione las puntas para que se unan.*





12. *Deje fermentar hasta que doble su volumen.*

13. *Barnice suavemente con huevo.*



14. *Espolvoree ajonjolí.*



15. *Hornee a 210°C por 25 minutos o hasta que esté firme y dorada.*





Pan de Poblano

INGREDIENTES:

500	gr de harina
60	gr de azúcar
10	gr de sal ó 2 cucharaditas rasas
2	huevos
180	gr de queso crema
7.5	gr ó 2 cucharaditas cafeteras de levadura en polvo
100	ml de agua aproximadamente
4	cucharadas soperas de epazote finamente picado
1/2	cebolla mediana
1	diente de ajo
	sal al gusto
3	chiles poblanos limpios
1	huevo para barnizar
	harina para extender
1	chile poblano limpio cortado en rajas delgadas

Material Necesario:

Báscula
Taza medidora
Raspa
Cucharita
Brocha
Cuchillo liso

MANERA DE PREPARAR:

1. *Lícue el chile, la cebolla, el ajo, sal al gusto y un poco de agua.*

2. *Haga una fuente con la harina, el epazote y la levadura, coloque al centro el azúcar, la sal, el queso crema. los huevos y lo licuado.*



3. *Realice un premezclado con los ingredientes del centro.*



4. *Integre la harina, la levadura y el epazote.*



5. *Añada el agua poco a poco, talle la masa para que se vaya despegando (utilice una raspa).*





6. *Golpéela ligeramente hasta que la masa se despegue, debe quedar suave y elástica.*



7. *Déjela reposar 30 minutos.*



TRES ESTRELLAS

8. Divídala en porciones de 60 gr.



9. Bolee cada una.



10. Acomódelas en la charola.



11. Presiónelas con la mano.

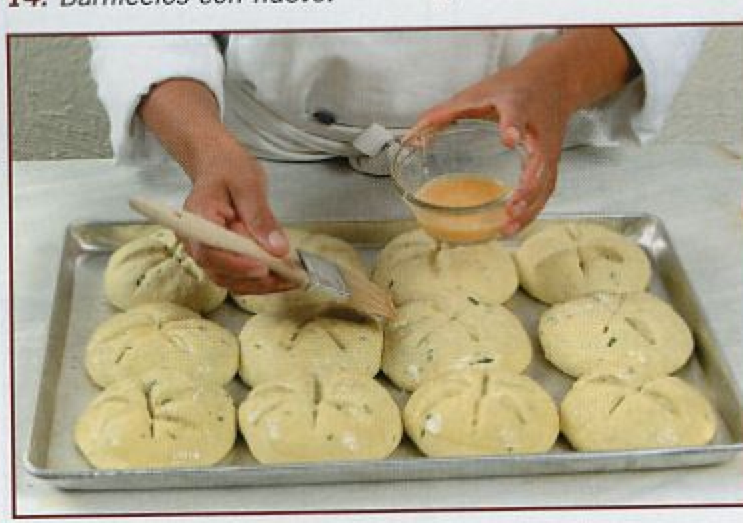


12. Hágales un corte con una raspa formando un asterisco.



13. Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.

14. Barnícelos con huevo.



15. Decórelos con rajas de poblano.



16. Hornee a 210°C por 20 minutos o hasta que tomen color y estén firmes.



TRES ESTRELLAS

(Rinde 4 porciones)

Pan de Jitomate

INGREDIENTES:

500	gr de harina
10	gr de sal ó 2 cucharaditas rasas
20	gr de azúcar
7.5	gr de levadura en polvo ó 2 cucharaditas rasas
1	huevo
250	ml de agua
	harina para extender
1	taza de pasta de jitomate
1	taza de alcaparras
1	huevo para barnizar
	pimentón molido al gusto

Material Necesario:

Báscula
Brocha
Taza medidora
Raspa de plástico
Navaja

MANERA DE PREPARAR:

1. *Haga una fuente con la harina y la levadura por fuera, coloque en el centro la sal, el azúcar, el huevo y agregue un poco de agua.*

2. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro, integre un poco de harina.*

3. *Agregue más agua y comience a mezclar toda la harina y la levadura.*

4. *Cuando la masa comience a ser elástica y se despegue, golpéela hasta obtener una textura suave y lisa.*

5. *Divida la masa en 4 partes.*

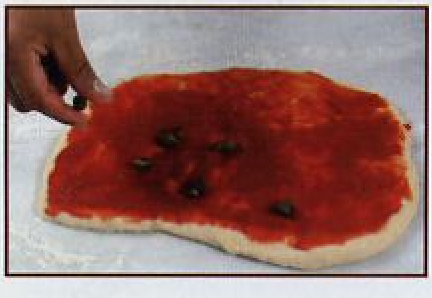
6. *Extiéndalas en forma rectangular, de 20 x 13 cm.*



7. *Úntelas con la pasta de jitomate.*



8. *Esparza las alcaparras.*



9. *Enrolle y apriete ligeramente.*



10. *Extienda hasta formar una barra.*



11. *Colóquelos en una charola con la cerradura hacia abajo y presiónelos suavemente.*



12. *Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen en un lugar tibio y sin corrientes de aire.*

13. *Barnícelos suavemente con huevo.*



14. *Realice los cortes en forma sesgada.*



15. *Espolvoree pimientón.*



16. *Hornee a 210°C durante 15 minutos o hasta que tomen color y estén firmes.*

Tip:

Para barnizarlos, puede sustituir el huevo por leche y quedarán más suaves.



(Rinde 3 porciones)

Pan de Cilantro

INGREDIENTES:

1/2 kg de harina
25 gr de azúcar
10 gr de sal ó 2 cucharaditas rasas
30 gr de mantequilla
7.5 gr de levadura ó 2 cucharaditas rasas
1 huevo
200 ml de agua

1 taza de cilantro finamente picado
3 cucharadas de ajonjolí tostado
harina para extender
mantequilla fundida para barnizar, la necesaria

Material Necesario:

Báscula
Taza medidora
Raspa
Brocha
Molde rectangular de 22 x 12 cm

MANERA DE PREPARAR:

1. *Haga una fuente con la harina, coloque al centro el azúcar, el huevo, la sal, la mantequilla y la levadura por fuera.*

2. *Realice un premezclado con los ingredientes del centro.*



3. *Integre la harina.*



4. *Agregue poco a poco el agua y la harina.*



5. *Talle hasta obtener una masa suave, lisa y elástica.*





6. *Añada el cilantro y el ajonjolí. Repósela durante 20 minutos.*



7. *Divida la masa en 3 partes.*

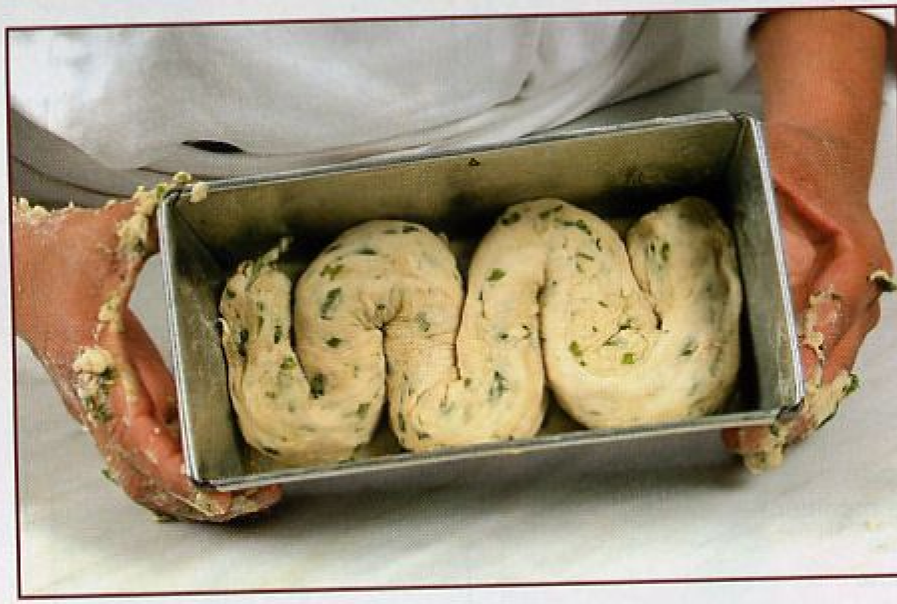


8. *Tome una y extiéndala hasta formar una tira de 30 cm.*



9. *Colóquela dentro del molde engrasado en forma de zig zag.*





10. *Deje fermentar hasta que doble su volumen.*



11. *Hornee a 210°C por 15 minutos o hasta que esté firme y dorada.*

12. *Barnice con mantequilla.*



TRES ESTRELLAS


TRES
ESTRELLAS

Pan de Aceitunas y Queso

INGREDIENTES:

1/2 kg de harina
40 gr de azúcar
10 gr de sal ó 2 cucharaditas rasas
50 gr de mantequilla
7.5 gr de levadura ó 2 cucharaditas rasas
250 ml de agua
2 cucharaditas rasas de comino en polvo
4 cucharadas de aceitunas finamente picadas
harina para extender
200 gr de queso panela cortado en cubos
1 huevo para barnizar
100 gr de mantequilla fundida

Material Necesario:

Báscula
Raspa de plástico
Navaja
Brocha
Taza medidora
Charola

MANERA DE PREPARAR:

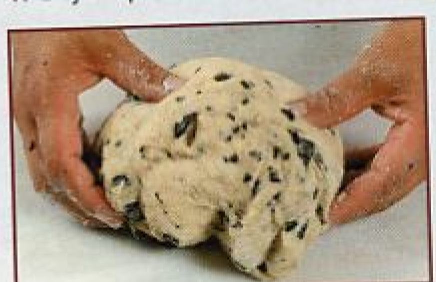
1. *Haga una fuente con la harina, coloque al centro el azúcar, la sal, la mantequilla y la levadura por fuera.*

2. *Realice un premezclado con los ingredientes del centro, agregue poco a poco el agua y la harina, talle hasta obtener una masa suave, lisa y elástica.*

3. *Integre las alcaparras y el comino.*



4. *Deje reposar 20 minutos.*



5. *Divida la masa en porciones de 60 gr.*



6. *Bolee cada una.*

7. *Aplane ligeramente y coloque 3 cubos de queso en el centro.*



8. *Envuélvalos y déles forma alargada.*



9. *Extiéndalos en froma de rollito o bolillo.*



10. *Acomódelos en una charola con la cerradura hacia abajo y aplánelos suavemente.*



11. *Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.*

12. *Hágales tres cortes con una navaja. Barnice suavemente con huevo.*

13. *Hornee a 210°C por 25 minutos o hasta que estén firmes y dorados.*

14. *Barnice con la mantequilla.*

Tip:

Realice los cortes con un movimiento preciso, procure que sean de 3 ó 4 mm, no los haga por partes porque los panes pueden bajarse.



(Rinde 36 porciones)

Panecillos de Plátano

INGREDIENTES:

1/2 kg de harina
20 gr de azúcar
10 gr de sal ó 2 cucharaditas rasas
50 gr de manteca vegetal
250 ml de agua

1 huevo para barnizar
3 cucharadas de canela en polvo
2 plátanos machos hechos puré
harina para extender
manteca vegetal para engrasar
7.5 gr de levadura en polvo ó 2 cucharaditas rasas

Material Necesario:

Báscula
Taza medidora
Raspa
Brocha
Placa para panquecitos

Manera de preparar:

1. Haga una fuente con la harina y la levadura, coloque al centro el azúcar, la sal y la manteca.

2. Mezcle suavemente, agregue el agua poco a poco, talle para obtener una masa suave, lisa y elástica.

3. Integre el puré y la canela. Repósela tapada con plástico durante 30 minutos.



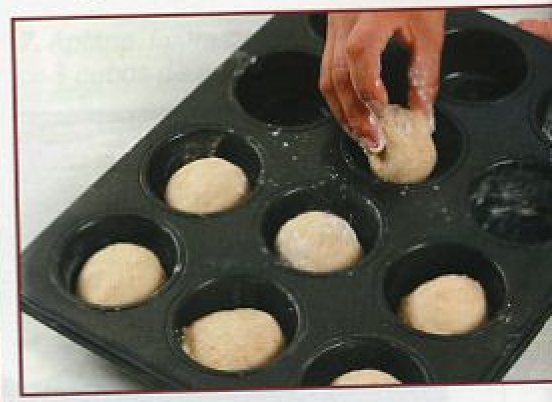
4. Divida la masa en porciones de 30 gr.



5. Boléelos.



6. Colóquelos dentro del molde engrasado.



7. Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.

8. Barnícelos con huevo.



9. Hornéelos a 210°C por 15 minutos o hasta que tomen color.

